

کرونا وائرس

وزارت صحت اور عالمی ادارہ صحت کی تجاویز

مڈل ایسٹ ریسپائرٹری سنڈروم۔ کرونا وائرس (ایم ای آر ایس۔ کووی)

ایم ای آر ایس۔ کووی کیسے منتقل ہوتا ہے؟

دوسرے کرونا وائرس اور نزلے زکام کی طرح 'ایم ای آر ایس۔ کووی' ان وجوہات سے منتقل ہوتا ہے:

1	متاثرہ مریضوں سے براہ راست رابطہ۔
2	کسی شخص کے کھانسنے یا چھینکنے سے گرنے والے قطرے (Droplets) کے ذریعے۔
3	متاثرہ مریض کا سامان استعمال کرنے کے بعد اپنی ناک، منہ یا آنکھوں کو ہاتھ لگانے سے۔
4	متاثرہ اوتھوں سے رابطہ کے ذریعے۔

آپ خود کو ایم ای آر ایس۔ کووی سے کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں؟

متاثرہ مریضوں سے رابطے اور ان کے سامان کو چھونے سے گریز کریں اور جہاں ممکن ہو، چہرے پر ماسک کا استعمال کریں۔

اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے باقاعدگی سے دھوئیں اور ہاتھوں کے لیے جراثیم کش محلول (ہینڈ سینٹائزر) کا استعمال کریں بالخصوص کھانسنے، چھینکنے، بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد، کھانا کھانے سے پہلے اور مریض سے رابطے یا ان کے سامان کو چھونے کے بعد۔



2



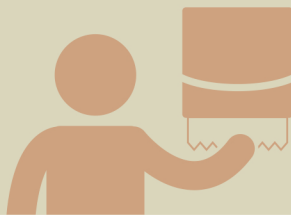
1

5

روزمرہ زندگی میں حفظانِ صحت کی اچھی عادتوں کو اپنائیں۔



ہمیشہ کسی ٹشو میں کھانسیں یا چھینکیں جسے استعمال کے بعد احتیاط سے ضائع کر دیں اور ہاتھ دھو لیں۔ اگر ٹشو دستیاب نہ ہو تو اپنی آستین کا اوپر والا حصہ یا کہنی استعمال کر لیں لیکن ہاتھ استعمال نہ کریں۔



4

3



جس حد تک ممکن ہو اپنی آنکھوں اور/یا ناک کو چھونے سے گریز کریں۔

سبزیاں اور پھل کھانے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔



6

دوسری صحت بخش عادتوں جیسے متوازن غذا، ورزش اور رات کی بھرپور نیند کے ذریعے اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط بنائیں۔



7

مزید معلومات کے لیے:

